

8 de diciembre de 2020

Guía de cuarentena: Qué hacer si estuvo expuesto a alguien con COVID-19

COVID-19 es una enfermedad respiratoria causada por un nuevo virus llamado SARS-CoV-2. Los síntomas más comunes de la enfermedad son fiebre, tos y falta de aliento. Otros síntomas también pueden incluir fatiga, dolores musculares o corporales, dolor de cabeza, pérdida reciente del sentido del olfato o el gusto, dolor de garganta, congestión o secreción nasal, náuseas o vómitos, o diarrea. La mayoría de las personas con COVID-19 tendrán una enfermedad leve, pero algunas personas se enfermarán más y pueden necesitar ser hospitalizadas. Si usted ha contraído el virus, los síntomas pueden aparecer dentro de 2 a 14 días de la exposición. A menos que se tomen precauciones, su salud está en riesgo, y otras personas pueden contraer esta enfermedad de usted.

El Departamento de Salud Pública de Georgia podría contactarse con usted si determina que ha estado expuesto a alguien con COVID-19 o si una persona cercana ha proporcionado su información porque ha recibido un resultado positivo de COVID-19. Para prevenir la propagación de la enfermedad y como ayuda para aconsejarle en caso de presentar síntomas de COVID-19, responda a la llamada telefónica de salud pública. Además, si consulta esta información en línea porque sabe, o cree, que usted es un contacto cercano de un caso con COVID-19 pero aún no hay recibido un llamado del DPH, siga la guía a continuación.

Es muy importante por su propia seguridad y por la de los demás que controle su salud durante 14 días desde la última posible exposición al COVID-19. El período de tiempo que deberá permanecer en casa, evitar ir a lugares de congregación y de actividades públicas, y practicar distanciamiento social dependerá de su situación. Lea los detalles a continuación para determinar los requisitos de cuarentena. Usted debe cooperar plenamente con todas las autoridades estatales y federales de salud pública, incluido el Departamento de Salud Pública de Georgia, y seguir las medidas que se describen a continuación. Puede buscar la Orden Administrativa de Georgia para medidas de Control de Salud Pública aquí: <https://dph.georgia.gov/administrative-orders>.

Duración de la cuarentena

En caso de no estar enfermo, usted acepta vigilar su salud para detectar síntomas de COVID-19 durante los 14 días siguientes a la última vez que estuvo en contacto cercano con una persona enferma con COVID-19. Hay una lista de estos síntomas en “Prueba para COVID-19” a continuación. Vigilar su salud incluye tomarse la temperatura dos veces al día y observar si hay síntomas durante 14 días.

Usted se pondrá en cuarentena en su casa excepto en caso de emergencia o para hacerse la prueba del COVID-19. **El período de tiempo recomendado para la cuarentena es de 14 días, pero es posible que pueda dejar la cuarentena antes si se cumplen ciertos criterios:**

- Si **vive en un entorno colectivo***, debe permanecer en cuarentena durante los 14 días completos desde su última exposición conocida, incluso si permanece asintomático.

- Si **NO vive en un entorno colectivo***:
 - **Puede hacerse la prueba para salir de la cuarentena cualquier día después de que hayan transcurrido 7 días completos** desde que se produjo la exposición más reciente, si cumple los **TRES** criterios siguientes:
 - No ha experimentado ningún síntoma durante el periodo de vigilancia
 - **Se le realiza la prueba** para COVID-19,
 - La prueba debe ser una prueba diagnóstica (PCR o antígeno). Es preferible que la muestra para la prueba no se tome más de 48 horas antes del momento previsto para la suspensión de cuarentena, sin embargo, en ningún caso debe tomarse antes del día 5 del período de cuarentena.
 - Recibe un resultado negativo,
 - Usted no puede interrumpir la cuarentena hasta que haya concluido un mínimo de 7 días completos desde la exposición más reciente, incluso si recibe antes un resultado negativo de la prueba. Si el resultado es positivo, debe seguir la guía de aislamiento del DPH <https://dph.georgia.gov/isolation-contact>
 - **Si no puede hacerse la prueba de COVID-19 durante el período de cuarentena, puede interrumpir la cuarentena cualquier día después del día 10 si no experimenta ningún síntoma durante el período de vigilancia.**

Si interrumpe la cuarentena antes de 14 días, debe seguir vigilando su salud y aplicar las estrategias de mitigación hasta 14 días después de la exposición más reciente y **aislarse inmediatamente si se presentan síntomas**. Las estrategias de mitigación que deben aplicarse incluyen el uso correcto y constante de la mascarilla, distanciamiento social, higiene de manos y tos, limpieza y desinfección ambiental, evitar multitudes y asegurar una ventilación adecuada en el interior.

** los entornos colectivos incluyen instalaciones de cuidado a largo plazo, cárceles, prisiones, refugios, etc. Las residencias estudiantiles normalmente no se consideran un entorno colectivo.*

Consideraciones durante la cuarentena

- Si es posible, aléjese de las otras personas que viven en su casa, especialmente de aquellos que estén en alto riesgo de enfermarse seriamente de COVID-19: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/index.html>
- Cuando reciba la llamada de salud pública, inscríbese en el monitoreo activo. A través del monitoreo activo, usted reportará todos los días su temperatura y cualquier síntoma al Departamento de Salud Pública de Georgia, ya sea respondiendo a un mensaje de texto o llamando al 1-888-357-0169 si no puede enviar un mensaje.
- Si usted no ha sido contactado por la salud pública, pero siente que ha estado expuesto al COVID-19, llame al 1-888-357-0169.
- Si usted es proveedor de atención médica, trabajador de servicios médicos de emergencia, personal de primera respuesta u otro trabajador de infraestructura crítica, puede continuar trabajando, consultando con su programa de salud ocupacional en el lugar de trabajo y si es

necesario para asegurar una dotación de personal adecuada, si no tiene síntomas, use una máscara mientras esté de servicio, y permanezca en casa el resto del tiempo. Hay más información en <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/critical-infrastructure-sectors.html>

Si se enferma, usted acepta seguir la guía para las personas expuestas al COVID-19 que se enferman, ubicada al final de este documento.

Nota: Una persona que se ha recuperado clínicamente del COVID-19 y luego se identifica como contacto de un caso nuevo a los 3 meses siguientes a la aparición de los síntomas o la primera prueba positiva de la enfermedad más reciente, no necesita guardar cuarentena como se explica en este documento. Sin embargo, si una persona queda identificada como contacto de un caso nuevo 3 meses o más después de la aparición de los síntomas o la primera prueba positiva, debe seguir las recomendaciones de cuarentena para los contactos.

Pruebas para el COVID-19

Usted debe realizarse una prueba de COVID-19 al menos una vez durante su cuarentena. La prueba debe ser una prueba diagnóstica (PCR o antígeno). Es preferible que la muestra no se tome más de 48 horas antes del final planificado del periodo de cuarentena, pero en ningún caso se debe recoger antes del día 5 de la cuarentena. Como recordatorio, el plazo más temprano que usted puede dejar la cuarentena es después de que hayan pasado 7 días completos desde su exposición más reciente. Debe obtener una prueba antes en su cuarentena si presenta alguno de los siguientes síntomas:

- Fiebre (temperatura medida superior a 100.4 grados Fahrenheit, o se siente febril)
- Escalofríos
- Tos
- Falta de aire o dificultad para respirar
- Fatiga
- Dolores musculares o corporales
- Dolor de cabeza
- Pérdida reciente del gusto o del olfato
- Dolor de garganta
- Congestión o secreción nasal
- Náuseas o vómitos
- Diarrea

Llame al departamento de salud local para programar las pruebas. Puede encontrar información de contacto del departamento de salud aquí: <https://dph.georgia.gov/covidtesting>. Si presenta síntomas de COVID-19 en cualquier momento durante el período de cuarentena, siga la guía que aparece a continuación: “¿Qué debo hacer si estoy en contacto con alguien que tiene COVID-19 y me enfermo?”

Si se realiza una prueba para el COVID-19 durante la cuarentena, y no ha recibido los resultados para el día 14 de la misma, se recomienda que no regrese al trabajo ni a la escuela hasta que tenga esos resultados. Si los resultados siguen pendientes después de que se complete la cuarentena de 14 días, y decide regresar a la escuela o al trabajo, le recomendamos que tome medidas adicionales de prevención para evitar exponer a otros en caso de que el resultado de la prueba sea positivo.

Si recibe un resultado positivo de una prueba de COVID-19, independientemente del estado sintomático, debe seguir las pautas de aislamiento del DPH <https://dph.georgia.gov/isolation-contact>.

¿Cómo puedo haber estado expuesto?

Por lo general, hay que estar en contacto cercano con una persona enferma para infectarse. El contacto cercano incluye lo siguiente:

- Vivir en el mismo hogar que una persona enferma de COVID-19 sin poder mantener una separación de 6 pies en todo momento;
- cuidar de una persona enferma con COVID-19;
- estar a menos de 6 pies de una persona enferma con COVID-19 por un total acumulado de 15 minutos o más durante un período de 24 horas[†]; O,
- estar en contacto directo con secreciones de una persona enferma con COVID-19 (p. ej., que le tosan encima, besos, compartir utensilios, etc.) por cualquier período de tiempo.

[†]Las recomendaciones pueden variar en cuanto a la duración de la exposición, pero, como definición provisional, se puede utilizar un total acumulado de 15 minutos de exposición. Actualmente no hay suficientes datos para conocer la duración exacta ni el tiempo necesario para producir la infección. Un tiempo de exposición más largo probablemente aumente el riesgo de exposición; sin embargo, el tipo de interacción (p. ej., la persona infectada tosió directamente en la cara de otra persona o la persona infectada hizo ejercicio de mucho esfuerzo, cantó o gritó con otras personas) y otros factores ambientales (p. ej., aglomeraciones, adecuación de la ventilación, si la exposición fue en interiores o al aire libre) siguen siendo importantes para determinar la exposición. Las personas que no puedan mantener la distancia social de los demás durante el día (p. ej., personas que tienen múltiples exposiciones a un caso y no pueden calcular el tiempo total expuesto ni la exposición es igual o excede los 15 minutos en total) se considerarán como un contacto cercano. Además, debido a que el público en general no ha recibido capacitación sobre la selección y el uso adecuados de mascarillas, como una N95 o una mascarilla de tela, la determinación del contacto cercano generalmente debe hacerse independientemente de si el contacto estaba usando una mascarilla. Si tiene preguntas, Salud Pública hará una evaluación de riesgos para determinar quién se considera un contacto cercano en caso de que la duración o el tipo de contacto estén en duda.

¿Qué debo hacer si soy un contacto cercano de alguien que tiene COVID-19 y me enfermo?

Si presenta síntomas de COVID-19 (incluso si los síntomas son muy leves), debe permanecer en casa y alejado de otras personas.

- Llame al 911 inmediatamente si cree que está experimentando una emergencia médica. Debe informar al 911 que puede estar enfermo de COVID-19 y usar una cubierta de tela en la cara.
- Si no es una emergencia, pero está enfermo y necesita atención médica, comuníquese con su médico de atención primaria, una clínica de urgencias o su centro de salud local calificado a nivel federal.
- Si usted está levemente enfermo y no requiere atención médica, puede programar las pruebas llamando al departamento de salud local. La información de contacto del departamento de salud está aquí: <https://dph.georgia.gov/covidtesting>

- Para evitar contagiar a otros de COVID-19 es fundamental que siga las instrucciones de aislamiento que se encuentran aquí: <https://dph.georgia.gov/isolation-contact>
- La información proporcionada aquí no pretende ni implica ser un sustituto del asesoramiento, diagnóstico o tratamiento médico profesional.

Orientación para volver al trabajo y a la escuela/para el cuidado de niños después de la exposición o enfermedad

- Si vuelve a trabajar después **de la exposición** al COVID-19, siga las instrucciones anteriores para determinar cuándo terminará la cuarentena. **Si se enferma** y:
 - Usted es trabajador de la salud, siga las instrucciones del DPH <https://dph.georgia.gov/document/document/dph-return-work-guidance/download>
 - Usted no trabaja en un entorno de salud, siga las instrucciones del DPH <https://dph.georgia.gov/document/document/dph-covid-19-return-work-guidance-after-covid-19-illness-or-exposure-persons-not/download>
- Si regresa a la escuela o al cuidado de niños después de una exposición o enfermedad, siga las instrucciones del DPH <https://dph.georgia.gov/document/document/return-school-guidance/download>

Guía de CDC: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>

Información para comunicarse con el Departamento de Salud Pública de Georgia (DPH): 1-866-PUB-HLTH (782-4584)